



## Ashtanga Yoga Bremen

An den Arbeitgeber/die Personalabteilung

\_\_\_\_\_  
Firmenname

\_\_\_\_\_  
Straße, Hausnummer

\_\_\_\_\_  
PLZ, Ort

## Mitteilung für den Arbeitgeber

Sehr geehrte Damen und Herren,

unter Bezugnahme auf die Bildungsurlaubsgesetze mache ich meinen Freistellungsanspruch für ein anerkanntes Bildungsurlaubsseminar fristgemäß geltend.

Es handelt sich um einen anerkannten Bildungsurlaub bzw. um einen anerkannten Bildungsurlaubsträger.

Die AYHB Akademie führt das Seminar „**Yoga und Ernährung - 5 Schritte zu mehr Zufriedenheit und Resilienz im (Arbeits-) Alltag**“ durch.

HINWEIS: bei eingeschränkter Zulassung liegt es im Ermessen des Arbeitgebers, ausserhalb des Berufsfeldes freizustellen.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub anerkannt in

- **Baden Württemberg** AZ: RPK12-6002-1037 anerkannter Bildungsträger **Anbieterliste**
- **Berlin** Beantragt
- **Brandenburg** Beantragt
- **Bremen** Aktenzeichen: 23-17 2023/28KB uneingeschränkt gültig bis 11.1.2028
- **Hamburg** Beantragt
- **Hessen** Beantragt
- **Niedersachsen** Va.-Nr: B26-135039-13 **uneingeschränkt gültig** gültig bis 31.12.2028
- **NRW** (gemäß § 9, Abs. 1 AWbG und gemäß § 1, Abs. 3 AWbG, es liegt gemäß § 10 ff AWbG eine Einrichtungsanerkennung vor: **Anbieterliste**)
- **Rheinland-Pfalz** Beantragt
- **Saarland** nach § 6 Absatz 7 Satz I des SBFG als Bildungsträger anerkannt **Anbieterliste**
- **Sachsen-Anhalt** Beantragt
- **Schleswig-Holstein** Beantragt

Eine Anerkennung des Seminars in weiteren Bundesländern ist möglich, meistens gelten dafür Fristen von 1-3 Monaten vor Seminarbeginn.



---

## Ashtanga Yoga Bremen

# Seminarprogramm

Titel: Yoga und Ernährung - 5 Schritte zu mehr Zufriedenheit und Resilienz im (Arbeits-) Alltag

Veranstaltungsort: Badehaus, Bremen

Datum: \_\_\_\_\_

Durch erhöhte Anforderungen im Arbeitsalltag können Belastungserscheinungen wie Rückenschmerzen, Verspannungen, Magenprobleme und Schlafstörungen auftreten. Oft versuchen Menschen, durch unkontrolliertes Essen, Alkohol oder exzessiven Sport Entspannung zu finden, was langfristig zu chronischen Zivilisationskrankheiten führen kann. Um dem entgegenzuwirken, bietet dieser Bildungsurlaub einfache Methoden, die auf Achtsamkeit basieren. Gesunde Bewegung und Atemübungen fördern Entspannung und helfen, Stress zu vermeiden. Gezielte Entspannungsübungen schaffen auch bei wenig Zeit Raum zur Stressbewältigung. Zudem wird ein Bewusstsein für gesunde Ernährung entwickelt, ohne auf Genuss verzichten zu müssen. Philosophische Ansätze ermöglichen eine Reflexion des eigenen Verhaltens im Kontext der heutigen Gesellschaft und fördern eigenverantwortliches Handeln. Ziel ist es, das Stresslevel dauerhaft zu senken und bewusster mit Belastungen umzugehen, wobei die gelernten Inhalte leicht im Alltag angewendet werden können.

Für Arbeitgeber bedeutet dies geringere Fehlzeiten durch stressbedingte Erkrankungen sowie eine höhere Mitarbeitermotivation und -zufriedenheit. Ein gesundes Team ist produktiver und kreativer, was letztlich auch die Unternehmensziele unterstützt. Die Investition in Programme wie 5 Schritte zu mehr Zufriedenheit und Resilienz im (Arbeits-) Alltag fördert nicht nur das individuelle Wohlbefinden der Mitarbeiter, sondern stärkt auch das gesamte Betriebsklima und trägt zur langfristigen Bindung von Talenten bei.

## Ablauf

09:00 - 10:30 Uhr Yoga & Meditation

10:30 - 11:00 Uhr Frühstückspause

11:00 - 12:30 Uhr Theorie

12:30 - 13:00 Uhr Mittagspause

13:00 - 16:00 Uhr Praxis und Theorie kombiniert.

Änderungen vorbehalten



## Ashtanga Yoga Bremen

Es findet in jedem Unterrichtsblock eine Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte statt, so dass eine Weitergabe der Seminarinhalte möglich ist. Die Seminarteilnehmenden erhalten so Anwendungsmöglichkeiten für Ihren jeweiligen beruflichen Kontext, sowie Anleitungshinweise (Didaktik und Methodik) und Raum für Reflexion. So werden die Teilnehmenden darin geschult, einen Alltags Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu leisten.

### Seminarziele:

- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe (empfohlen insbesondere für Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und für Arbeitnehmende in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeitenden)
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen
- Im Einzelnen: Neue Perspektiven für die Einstellung zu Stress, Verbesserung der Stresskompetenz, Höhere Leistungsfähigkeit
- mit geringerem Energieeinsatz, Erlangung von Sammlung und stiller Betrachtung zur Förderung von Präsenz, Ruhe und Frieden

Das Seminar umfasst mindestens 30 Zeitstunden Unterricht und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben. Die vollständige Anwesenheit ist für die Erteilung der Teilnahme-Bescheinigung erforderlich.



An den Arbeitgeber/die Personalabteilung

\_\_\_\_\_  
Firmenname

\_\_\_\_\_  
Straße, Hausnummer

\_\_\_\_\_  
PLZ, Ort

## **Antrag auf Bildungsurlaub**

Sehr geehrte Damen und Herren,

unter Bezugnahme auf die Bildungsurlaubsgesetze (siehe gesetzlicher Überblick) mache ich meinen Freistellungsanspruch für ein anerkanntes Bildungsurlaubsseminar fristgemäß geltend.

Es handelt sich um einen anerkannten Bildungsurlaub bzw. um einen anerkannten Bildungsurlaubsträger.

\_\_\_\_\_  
Bildungsurlaub-Kurstitel

### **Ashtanga Yoga Bremen**

Träger der Bildungsveranstaltung

\_\_\_\_\_  
Zeitpunkt der Bildungsveranstaltung

\_\_\_\_\_  
Kursdauer in Tagen

\_\_\_\_\_  
Ort der Bildungsveranstaltung



## Anmeldeinformationen Teilnehmer

\_\_\_\_\_  
Vorname

\_\_\_\_\_  
Nachname

\_\_\_\_\_  
Mailadresse

\_\_\_\_\_  
Telefonnummer

\_\_\_\_\_  
Straße, Haus-Nr.

\_\_\_\_\_  
PLZ

\_\_\_\_\_  
Ort

Nach Beendigung der Bildungsmaßnahme lege ich umgehend eine vom Anbieter ausgestellte Teilnahmebestätigung vor.

Mit freundlichen Grüßen

\_\_\_\_\_  
Ort und Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift des Antragstellers

## Empfangsbestätigung des Arbeitgebers

Der Antrag auf Bildungsfreistellung sowie die erforderlichen Antragsunterlagen sind fristgerecht eingegangen.

\_\_\_\_\_  
Unterschrift des Arbeitgebers/Personalabteilung Ort und Datum